

安心はぬくもりある看護から

野村訪看STだより

2019年度

令和元年7月1日

もうすぐ猛暑の季節！この時期は体調を崩す方も多い、寒い時期と暑い時期は、病気の人も介護者も共に健康には本当に気を使いますね。7月号は表面も裏面も熱中症対策です！

日常生活でおこる熱中症

熱中症とは、体温調節機能能力を超える高温環境によって、体温が上昇し、循環器、筋肉、脳神経、腎臓などに障害が起きる事をさします。

軽度： 口が渴く、脈が速い、立ちくらみやめまい、尿が出ない

中等度：強い疲労感、頭痛、吐き気、血圧低下

重度： 高体温、興奮、呼吸が早い、けいれん、意識障害

こんな日は熱中症に注意！

- 気温、湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差し、照り返しが強い日
- 風が弱い日 など

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- 「暑い」と感じにくくなる
- 行動性体温調節が鈍る
- 発汗量・皮膚血流量が減少する
- 体内の水分量が減少する
- のどの渇きを感じにくくなる

要注意

熱中症リスクチェックをやってみよう！

1. 今まで熱中症または脱水症になったことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2. 血圧を下げる薬を服用していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 飲酒の習慣はありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4. 喫煙の習慣はありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5. めまいや立ちくらみを起こすことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6. 汗をかきにくいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7. 夏バテで食欲が低下しやすいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8. 体力がなく、疲れやすいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9. 朝食を抜くなど、食事が不規則ですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10. 普段、あまり運動しないですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ



4つ以上チェック
が付いた人は
熱中症に注意！

夏の介護「ある・ある」！

Q.水分を取るように言っても「のどが乾かない」といって水分を取ってくれません。

A. 高齢になると喉の渴きに対する感覚が弱くなる傾向があります。また、水分を摂りたがらないのはトイレが近くなるからという理由があるかもしれません。

一度聞いてみてはいかがでしょうか？

水分の摂り方のポイントは

- ◆ 水分補給は時間を決めて計画的に！
- ◆ 高齢者の水分補給のタイミングは、①朝起きた時 ②朝食 ③昼食 ④夕食
⑤入浴後 ⑥寝る前を目安にしてみましょう。
- ◆ 食事や薬を飲むときの水分などを含めて一日1500mlを目安にしましょう。
- ◆ コーヒーや紅茶、緑茶などには覚醒作用・利尿作用のあるカフェインを多く含み効果的な水分補給になりません。「ほうじ茶」「煎茶」「玄米茶」などがおすすめです。



Q.足が冷たいと言って冷房を嫌がります。どうすればいいですか？

A. 足の血流が低下して、足のむくみがあると夏でも「冷え」を感じことがあります。足浴、軽いマッサージや温かい飲み物等が効果的なことがあります。

一部屋に室温計を置いて室温の調整をしましょう。夏の適温は28度程度が目安です。冷房の風を嫌う高齢者も多いので、直接体に当たらないように風向き、風の強さを調整してください。また、除湿するだけでも快適になります。

Q.夏は食欲もなくなり困っています。おいしく食べられる食材は？



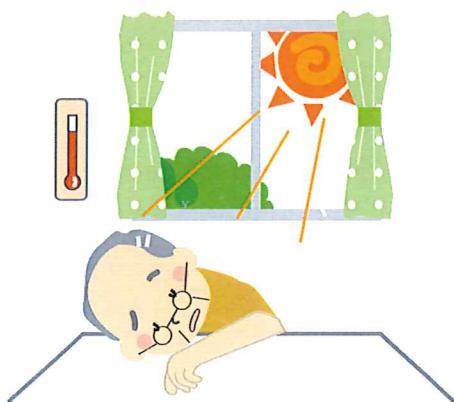
A. 夏はそうめんや冷麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランス

が崩れがちです。食欲増進には、ショウガやシソなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干し等に含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。トマトやナス、キュウリなどの夏野菜は体温を下してくれるすぐれものです。

Q.どんな症状の時に熱中症を疑えばよいですか？

A. 室内にいても熱中症になります。

発熱、脈が速い、尿が濃く少ない、皮膚が乾燥している等の症状は脱水の注意信号です。主治医や訪問看護師に相談してください。



医療法人財団 慈生会
野村訪問看護ステーション
三鷹市連雀地域包括支援センター
所長・編集長：家崎 芳恵
TEL 0422-47-5401